

ART THERAPY SEBAGAI COPING STRESS PADA SISWA REMAJA

¹Galuh Mulyawan, ²Yoga Mahendra, ³Nedi Kurnaedi

¹Universitas Bina Bangsa
Galuh.mulyawan@binabangsa.ac.id.

Abstract: *Adolescence is a restructuring or also called a period of refinement from previous stages, in this case there is also a transition period or a period of moving from childhood to adulthood, during this period teenagers often experience stress which can affect their development so that Coping is needed to overcome this stress, one way of coping with stress in teenagers is by doing art therapy as an effort to reduce the stress experienced. Art therapy is a creative process to explore oneself, improve individual coping skills, manage stress, and strengthen self-confidence. Apart from that, art therapy is an activity to create a work of art to achieve an individual's emotional and psychological needs. Both for individuals who have artistic abilities or vice versa for those who do not have artistic abilities. This art therapy can provide an opportunity in a supportive environment to explore commonly occurring thoughts and hidden painful feelings. Art therapy has also been proven to be effective, with several studies stating that this therapy can reduce stress in individuals*

Keywords: *Art Therapy, Coping Stress, Adolescence*

Abstrak: Remaja merupakan restrukturisasi atau juga disebut dengan masa penyempurnaan dari tahapan sebelumnya dalam hal ini ada juga yang mengartikan masa transisi atau masa perpindahan dari masa anak-anak dan menuju pada masa dewasa, pada masa inilah remaja kerap mengalami stress yang dapat menggu pada masa perkembangannya sehingga diperlukan suatu coping untuk menanggulangi stress tersebut, salah satu cara dalam melakukan coping stress pada remaja dengan dilakukannya art therapy sebagai upaya untuk mereduksi stress yang dialami Art therapy proses kreatif untuk mengeksplorasi diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu art therapy sebagai aktivitas menciptakan sebuah karya seni untuk mencapai kebutuhan emosional serta psikologis terhadap individu. Baik untuk individu yang mempunyai kemampuan dalam seni ataupun sebaliknya yang tidak mempunyai kemampuan terhadap seni. Terapi seni ini dapat memberi kesempatan pada suatu lingkungan yang mendukung dalam menjelajahi pikiran yang biasanya muncul dan perasaan menyakitkan yang terpendam. Art therapy juga sudah dibuktikan keefektifannya dengan beberapa penelitian yang mengatakan bahwa dengan terapi ini dapat mereduksi stress pada individu.

Keyword : Art Therapy, Coping Stress, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan restrukturisasi atau juga disebut dengan masa penyempurnaan dari tahapan sebelumnya dalam hal ini ada juga yang mengartikan masa transisi atau masa perpindahan dari masa anak-anak dan menuju pada masa dewasa, Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai anak-anak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat

dikatakan dewasa. Ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya (Sumardik .2017), namun pada saat mencari pola yang sesuai dengan dengan apa yang dia inginkan remaja cenderung merasa kebingungan dalam setiap prosesnya sehingga lebih memungkinkan terjadinya stres pada dirinya

Stres pada remaja di dunia terjadi pada setiap negara. Prevalensi stres dan

kegelisahan pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70%, (Sahoo,2010) Di Amerika Serikat sendiri, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi Selain itu, prevalensi stres pada remaja di Korea Selatan pada tahun 2019 diketahui mencapai 39,3% (cash.2019). Sedangkan di Indonesia prevalensi stres remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. Mungkin angka 6% masih terlihat kecil. Namun, dari tahun ke tahun angka tersebut selalu naik karena semakin banyak remaja yang terlibat bullying yang semakin marak terjadi dewasa ini. Sehingga membutuhkan suatu teknik dalam menghadapi stress yang terjadi pada remaja.

Salah satu upaya atau yang biasa dikenal dengan coping stres melalui art therapy. Art therapy adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata (putri dkk 2021)Dokumen ini adalah *template*. Sebuah salinan elektronik yang dapat diunduh dari situs web *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. Untuk pertanyaan atas kertas panduan, silakan hubungi panitia publikasi

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research),(Mulyawan 2020) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Disebut penelitian kepustakaan karena data-data atau bahanbahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya.

Setidaknya terdapat dua kriteria yang biasa digunakan untuk memilih sumber bacaan yaitu (a) prinsip kemutakhiran (recency) dan (b) prinsip relevansi (relevance). Dalam hal ini

penulis menggunakan prinsip relevansi sesuai dengan tema yang dibahas dalam penelitian ini.

HASIL

Stres rentan dialami oleh remaja. Stres merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan.pada dasarnya pada saat terjadinya stress otak melepaskan dua unsur kima yaitu adrenalin dan kortisol (Nicola,2014) hal ini lah yang membuat tubuh dapat merespon dan dapat kita rasakan seperti jantung memompa darah lebih cepat sehingga jantung berasa berdebar lebih cepat atau biasa disebut dengan “deg-degan” atau gejala gejala yang sering dirasakan yaitu merasa gelisah, mudah panic, selau khawatir, bahkan sulit tidur sehingga berdampak pada sulitnya siswa untuk berkonsentrasi, Dari gejala gejala tersebut maka akan timbul efek “perusak” seperti sakit kepala, sakit perut bahkan pusing hal itu yang tidak disadari bahawa terjadi diakibatkan dari efek stress yang dialami (Nicola,2014) mengtakan bahawa terdapat dua faktor stress yang dialami oleh remaja yaitu mengenai kehidupan dan keadaan otak. Tetang mengenai kehidupan dibagi menjadi beberapa bagian yaitu mengenai ujian, (tekanan, kekhawatiran atas kegagalan) tekanan untuk menyesuaikan diri dengan kesempurnaan dan kesuksesan, tekanan untuk pengakuan atas lingkungan, perubahan bentuk tubuh, ketakutan akan masa depan, permasalahan dalam sosial media, hormone (bagi perempuan), keadaan otak dibagi menjadi beberapa bagian kesulitan mengendalikan emosi, mengambil resiko yang buruk, merasa akan malu akan hal hal kecil, dan depresi.

Dalam mengatasi stres terdapat tiga tahapan , yaitu 1) Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres dan sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. 2) Tahap kedua yaitu mendapatkan dan mempraktekkan manajemen stres keterampilan coping yang telah dipelajari sebelumnya. 3) Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stres

dalam masalah dalam kehidupan dan menilai keefektifannya. Hasil analisis menyatakan bahwa teknik manajemen stres memiliki banyak ragam.

Dalam hal ini art therapy menjadi transportasi keluarnya perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal saja. Melalui art therapy seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan, ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni, sehingga subjek dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadi media untuk sublimasi, salah satu bentuk defence mechanism (Edwards, 2004). Dengan keluarnya perasaan-perasaan yang terpendam dalam diri subjek melalui proses pembuatan karya seni, maka tekanan-tekanan dalam diri mereka yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan dapat dikeluarkan sehingga kecemasan subjek dapat menurun.

Macam-Macam Art Therapy

Dalam melaksanakan *art therapy* diperlukan berbagai macam bahan seni dalam membuat representasi visual dari pikiran serta perasaan individu. *Art therapy* bisa dengan cara individu dan juga bisa dilakukan secara berkelompok. Menurut March (2016), *art therapy* terbagi atas terapi menari, drama, bermain musik, dan seni visual. Terapi tari adalah terapi yang melibatkan penggunaan berbagai gerakan tari, gaya, dan jenis tari yang berbeda (Putri, dkk, 2021). Dengan menari, maka individu dapat meningkatkan konsentrasi atau tingkat fokus, kemampuan kinetik tubuh, kemampuan ritmik, kemampuan memproses suatu informasi, kemampuan mengikuti arahan, dan menambah kepercayaan diri (Sholihah, 2017).

Terapi drama dilakukan dengan memainkan peran tertentu dalam situasi tertentu, membuat suatu gerakan untuk mengekspresikan diri, berpidato dengan suara khas, bertindak tanpa mengucapkan kata atau bermonolog, atau mengulangi perilaku yang

berkaitan dengan masalahnya (Putri, dkk, 2021). Tujuan dari terapi ini adalah untuk memotivasi, menarik minat, dan perhatian individu, memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi situasi saat mengalami emosi, dan permasalahan dalam lingkungan sosial, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta memberikan kesempatan untuk berperan aktif dalam kehidupan nyata (Sholihah, 2017).

Terapi bermain musik ialah terapi dimana individu dapat bermain instrumen, bernyanyi, dan mendengarkan musik, mengganti lirik, serta bermain alat musik (Putri, dkk, 2021). Terapi musik adalah terapi yang dapat diterima oleh semua orang karena dengan terapi musik tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik juga sangat mudah diterima organ pendengaran, yang kemudian disalurkan ke sistem limbik dan dengan terapi musik dapat membuat suasana hati menjadi lebih positif (Sholihah, 2017).

Jenis *art therapy* yang terakhir adalah seni visual. Pada terapi ini, individu dapat mengambil objek atau foto, membentuk benda dari tanah liat, dan menggambar atau melukis dengan cat (Putri, D. R, dkk, 2021). Untuk *art therapy* menggambar sendiri harus menggunakan bahan menggambar dan teknik yang sesuai dengan usia dan kemampuan individu. Individu tersebut dapat mengambil manfaat dari *art therapy* menggambar melalui rangsangan indera yang dapat menimbulkan kesenangan dari hasil artistik tersebut. Terapi seni menggambar sendiri dapat mendorong individu untuk menemukan jati diri dan mendorong pertumbuhan emosional (Kurniasih dkk, 2021). Begitu pula dengan melukis yang dapat meningkatkan konsentrasi atau fokus, meningkatkan kemampuan visual/spatial, kemampuan kinetik tubuh, dapat mengekspresikan imajinasi dan emosi secara positif, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks (Sholihah, 2017).

SIMPULAN

Art therapy proses kreatif untuk mengeksplorasi diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu art therapy sebagai aktivitas menciptakan sebuah karya seni untuk mencapai kebutuhan emosional serta psikologis terhadap individu. Baik untuk individu yang mempunyai kemampuan dalam seni ataupun sebaliknya yang tidak mempunyai kemampuan terhadap seni. Terapi seni ini dapat memberi kesempatan pada suatu lingkungan yang mendukung dalam menjelajahi pikiran yang biasanya muncul dan perasaan menyakitkan yang terpendam. Art therapy sendiri memakai berbagai macam bahan seni dalam membuat representasi visual dari pikiran serta perasaan. Art therapy bisa dengan cara individu atau sendiri. Tetapi jika dilakukan secara berkelompok lebih menyenangkan. Untuk terapi menggambar sendiri harus menggunakan bahan menggambar dan teknik yang sesuai dengan usia dan kemampuan klien. Untuk proses dari art therapy sendiri bergantung pada tingkat fungsi seseorang. Orang tersebut dapat mengambil manfaat dari art therapy menggambar sendiri yakni lewat rangsangan indra yang dapat menimbulkan kesenangan dari hasil artistik tersebut. Terapi seni menggambar sendiri dapat mendorong akan penemuan jati diri serta pertumbuhan emosional. Terapi ini terbagi menjadi 2 proses bagian adalah penciptaan seni dan penemuan makna yang bertujuan untuk penurun atau menghilangkan stress pada remaja

DAFTAR RUJUKAN

- Cash SJ, Bridge JA. (2009) Epidemiology of Youth Suicide and Suicidal Behavior. *Curr Opin Pediatr*
- Gilory, A. (2006). *Art Therapy, Research and Evidence-based Practice*. London: Sage Publications.
- KCDC. 2020 Trends in prevalence of psychological stress among Korean adolescents
- Kramer, E. (1980). Art Therapy and art education : Overlapping functions. *Art Education*, 33(4), 16–17.
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh art therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32.
- March, Catherine. (2016). *Making Sense Of Arts Therapies*. London: Mind
- Morgan Nicola (2014) Panduan mengatasi stress bagi remaja.all rights reserved. Tangerang selatan
- Mulyawan.Galuh (2020). Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Nonformal Khususnya Pendidikan Kesetaraan (Equivalency Education. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 5 Nomor 1*
- Nguyen, M. (2015). *Art Therapy – A Review of Methodology*. *Dubna Psychological Journal*, 3, 29-43.
- Padan W. H., M. Y. Roswita, Lita W. Hastuti. (2013). Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Kajian Ilmiah Psikologi*, 1(2), 50-53.
- Permatasari A,E. Marat S. Suparman M,Y (2017) Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*
- Putri, D,R. Filianto A,D, Iryanto J,B (2021) Implementasi Art Therapy Untuk

Meningkatkan Coping Stress
Terkait Permasalahan
Perkembangan Di Usia Remaja.
VOL. 10 NO. 2 JURNAL
TALENTA PSIKOLOGI VOL. X
NO. 2

Putri, D. R., Anindra D. C. F., & Jagad B.I.
(2021). Implementasi Art Therapy
untuk Meningkatkan Coping Stress
Terkait Permasalahan
Perkembangan di Usia
Remaja. *Jurnal Talenta
Psikolog*, 10(2), 35-43.

Rosal, M. L. (2016). *Cognitive-behavioral
Art Therapy Revisited*. The Wiley
Handbook of Art Therapy. (1st ed.,).
NY, New York: John Wiley & Sons,
Inc.

Sahoo S, Khess CRJ. (2010)
Prevalence of depression,
anxiety, and stress among young
male adults in India: a
dimensional and categorical
diagnoses-based study. *J Nerv
Ment Dis*

Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis
penggunaan art therapy dalam
pelaksanaan layanan bimbingan dan
konseling di SMK. *Proceedings
International Conference*, 173-182.

Suratmini D, Afriani T (2019).
Pemanfaatan Deteksi Stres
Remaja Yang Efektif Dan
Efisien Melalui Aplikasi
Systematic Review J Keperawatan
Respati.Yogyakarta